Sommer- und Therapiecamps des Wiener Jugend-rotkreuzes

Während der Sommermonate bietet das Wiener Jugendrotkreuz neben der Betreuung von Kindern in Wien („Ferien in Wien“) auch die unterschiedlichsten Sommer- und Therapiecamps in ganz Österreich und im Ausland.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig für einen Sommer-Betreuungsplatz in Wien oder in einem unserer Sommercamps an! ▲

HOLLANDAKTION
für sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. (voraussichtlicher Termin: 19.7.–9.8.2000)

ABENTEUERCAMP
in Maria Alm/Salzburg für sozial benachteiligte Kinder ab 7 bis maximal 15 Jahre (7.7.–21.7.2000)

FERIENCAMP
in Maria Alm/Salzburg für adipöse (fettleibige) Kinder und Jugendliche (7.7.–21.7.2000)

KÖRPERBEHINDERTENCAMP
in Horn/Niederösterreich für behinderte Kinder mit/ohne Rollstuhl ab 8 bis maximal 14 Jahre (10.7.–4.8.2000)

Nähere Informationen erhalten Sie direkt beim Wiener Jugendrotkreuz, Sonja Breiner, Telefon: 79 580-57.

Weitere Sommer- und Therapiecamps:

ASTHMACAMP
in Maria Alm/Salzburg
Kontakt: ÖJRK, Fr. Karpf, Tel.: 589 00-172

RHEUMACAMP
in Warmbad Villach
Kontakt: ÖJRK, Fr. Karpf, Tel.: 589 00-172

INTEGRATIV-JUGENDURLAUB
in Lignano/Italien
Kontakt: ÖJRK, Fr. Westermayer, Tel.: 589 00-173

HÄMOPHILENCAMP
in Fath am Waldschacher See/Steiermark
Kontakt: Österreichische Hämophiliegesellschaft, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26–28, Tel.: 330 32 57

DIABETIKERCAMP
in St. Gilgen/Salzburg
Kontakt: Österreichische Diabetikervereinigung, 5020 Salzburg, Moosstraße 18, Tel.: 0662/82 77 22

50 Wege zu einem gesunden Herz

Vorsorgetipps von Prof. Barnard.

Mit der „Reparatur“ kranker Herzen hat er sich beinahe ein Leben lang beschäftigt: Prof. Christiaan Barnard, der durch die erste Herzverpflanzung der Geschichte der Medizin eine neue Wendung gab. Das neu erschienene Buch des mittlerweile 76-Jährigen zeigt „50 Wege zu einem gesunden Herz“ und stellt die Gesundheitsvorsorge in den Vordergrund. Fazit: Gesundheit ist kein Zufall. Jeder kann eine Menge dazu beitragen.

Gesund sein und die Gesundheit pflegen, ohne die Freude am Leben zu kurz kommen zu lassen: In seinem Buch gibt Christiaan Barnard einfache und lebbare Tipps, die auf die einzelnen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingehen.

Keine Diäten

Einem durch zu viele Kilos überforderten Herz verordnet er: „Vergessen Sie Diäten“, und empfiehlt stattdessen einen bewussteren Umgang mit der Ernährung und den Ernährungsgewohnheiten, regelmäßige Bewegung, eine kluge Kombination satt machender Nahrung sowie langsames, aber stetiges Abnehmen statt eisernem Hungern.

Leckere und unkomplizierte Rezepte ergänzen diesen Teil des Buches.

„Machen Sie Stress!“, empfiehlt der Herzspezialist in einem weiteren Kapitel provokant und fügt hinzu: „Der wahre Feind des Körpers heißt Hektik.“

Testen Sie Ihren Stress

In einem Stress-Check kann man den eigenen Stressfaktor erheben und erhält Anleitungen für den positiven Umgang damit. Es gibt viele einfache Maßnahmen, die dem Alltag ein bisschen die Hektik nehmen (Büropausen einhalten, Urlaub vom Handy machen, für Ausgleich sorgen), die innere Einstellung und die Fähigkeit zu Konfrontation gehören mit dazu.

Vorsicht, Lärm!

Lärm steht bei den Risikofaktoren für das Herz bereits an zweiter Stelle. Umgebungslärm beeinflusst die Konzentration, stört den Schlaf und verursacht Berufskrankheiten. Nur Rauchen und Mitrauchen gefährden das Herz mehr als Lärm, stellt Christiaan Barnard fest. Das kardiovaskuläre System wird dabei ständig herausgefordert, sich gegen eine regelmäßige Vergiftung zu wehren.

„Jede Stunde schnelles Gehen verlängert Ihr Leben um 60 Minuten“, schreibt der 76-jährige Mediziner dramatisch. Sport nützt nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Lebensfreude, der Zufriedenheit sowie den Körperabwehrkräften, hilft gegen Schlafstörungen und unterstützt den Kampf gegen überflüssige Kilos. Sport darf nie in einen Zwang ausarten, warnt Barnard. Jeder kann Freude am Sport und an der Bewegung haben, er muss nur die für ihn geeignete Sportart finden.

Jede Stunde schnelles Gehen bringt 60 Minuten mehr Lebenszeit

Gefühle zeigen

„Zeigen Sie Gefühl“, wird der Leser schließlich aufgefordert. „Wer sein Seelenleben gut im Griff hat, ist auch vor körperlichen Problemen besser geschützt.“

Psyche und Infarktrisiko hängen eng zusammen. Wer sich selbst „positiv programmiert“, kann mit Problemen besser umgehen und erfreut sich allgemein einer größeren Lebenslust.

Auch hier gibt Barnard Tipps, die in den Alltag übernommen werden können – die Bereitschaft dazu vorausgesetzt. ▲

Zum Nachlesen: Prof. Christiaan Barnard: „50 Wege zu einem gesunden Herz“ NP Buchverlag, 238 S., öS 291,–

Wien – eine gesunde Stadt?

Die Ergebnisse des aktuellen Gesundheitsberichtes.

Wie gesund ist Wien? Diese Frage steht im Mittelpunkt des jährlich erscheinenden „Gesundheitsberichtes" der Stadt Wien. In der aktuellen Ausgabe wurden neben einer statistischen Auflistung aller Krankheiten krank machende Faktoren hinterfragt.

Schlechte soziale oder ökonomische Verhältnisse können sich ebenso negativ auf die Gesundheit auswirken wie Arbeitslosigkeit, Langzeitstress, Stress am Arbeitsplatz, soziale Isolation, fehlende Erholungsmöglichkeiten, Suchtverhalten, falsche Ernährung oder mangelnde Bewegung.

Zu den erfreulichen Ergebnissen des „Gesundheitsberichtes" gehört die Feststellung, dass Wien unter den europäischen Großstädten in Bezug auf Erholungsräume eine sehr privilegierte Stellung einnimmt.

Wien ist ... grüner!

Von einer Gesamtfläche von 415 km² entfallen 202 km², also beinahe die Hälfte, auf Grünflächen. Positiv hervorgehoben wurden die Erreichbarkeit und vielseitige Nutzbarkeit vieler Erholungsräume (Donauinsel, Prater, Lainzer Tiergarten, Lobau). Die insgesamt zehn „Stadtwanderwege", wie zum Beispiel rund um den Bisamberg oder durch die Lobau, sind einfach über öffentliche Verkehrsmittel zu erreichen und zeigen dem Wanderer Wiens verborgenste grüne Flecken.

Alterungsschub

Mehr als 20 Prozent der Wienerinnen und Wiener sind über 60 Jahre alt, erhebt der „Gesundheitsbericht".

Mit knapp 15 Prozent hat Wien den geringsten Kinderanteil Österreichs. Wer 1998 geboren wurde, kann mit einer Lebenserwartung von 80,3 Jahren (Frauen) beziehungsweise 73,7 Jahren (Männer) rechnen. Prognostiziert wird ein so genannter „Alterungsschub", wonach die Geburtenrate weiterhin abnehmen und somit der prozentuelle Anteil der älteren Bevölkerung zunehmen wird. Die Zeitspanne, in der Frauen Kinder bekommen können, wird von 27,9 auf voraussichtlich 30 Jahre (im Jahr 2020) steigen.

Chronisch krank

Rund 27 Prozent der Wiener Bevölkerung sind chronisch krank. Davon entfallen rund ein Drittel der Krankheiten auf Herz-Kreislauf-Störungen wie etwa Bluthochdruck oder Durchblutungsstörungen, ein Viertel betrifft Schäden an der Wirbelsäule. Rheuma, Gicht und Ischias sowie Allergien sind weitere häufige chronische Erkrankungen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören mit 56 Prozent zu den häufigsten Todesursachen, Krebserkrankungen liegen mit 23 Prozent an zweiter Stelle.

Auch die Gesundheit von Kindern wurde beleuchtet.

Karies ist die am weitesten verbreitete Zivilisationskrankheit. Nur 44 Prozent der 12-Jährigen sind kariesfrei, im Durchschnitt hat ein Jugendlicher zwei kariöse, gefüllte und/oder wegen Karies gezogene Zähne.

Zahnvorsorge

Gezielte Aufklärungsarbeit bei Kindern und Eltern soll in Zukunft diese „Werte" verbessern. Das Konzept der „gesunden Jause" statt eines Schokoriegels oder der „Zahnputztag" mit der „Zahnputztante" in Kindergärten gehören zu den Maßnahmen. Während bisher die „Reparaturmedizin" vorherrscht, sollen in Zukunft die Prävention von Krankheiten und die Förderung von Gesundheit im Vordergrund stehen.

Wirksame Instrumente

Wirksame Instrumente sind die Gesundenvorsorgeuntersuchungen oder Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen.

Die gestiegene Anzahl von Vorsorgeuntersuchungen (einmal jährlich kostenlos) signalisiert auch ein Umdenken der Bevölkerung.

Der „Gesundheitsbericht" liefert eindrucksvolle Daten, die einen Ist-Status erheben. Weltweite Gesundheitsorganisationen wie die „World Health Organisation" (WHO) erarbeiten Soll-Zustände der Volksgesundheit als Richtlinien.

Doch es ist erst der gute Wille der Menschen, der diesen Soll-Zahlen Leben einhauchen kann: Es liegt an uns, diese Informationen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu nützen.

Damit Wien nicht nur eine grünere, sondern auch eine gesündere Stadt ist. ▲

DER DIREKTE DRAHT

zum Landesverband WIEN des Österreichischen Roten Kreuzes.

Für Anfragen und Auskünfte stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer

01/79 580-580

sowie unter der Faxnummer

01/79 580-9000

und der Internet-Adresse

http://www.wrk.at

gerne zur Verfügung.

Ihr ROTES KREUZ WIEN

Zahnvorsorge: Karies ist die am weitesten verbreitete Zivilisationskrankheit

WIENER ROTKREUZ-SHOP

Stefanie Lorenz steht Ihnen unter der Telefonnummer 79 580-1403 zur Verfügung. Sie können auch über Fax (79 580-9403), per Post (Wiener Rotes Kreuz, Nottendorfer Gasse 21, 1030 Wien) oder über das Internet (http://www.wrk.at) bestellen.
Die angegebenen Preise sind Inklusivpreise, Versandkosten werden zusätzlich verrechnet.

❶ ***Flauschiges Badetuch***
Format: (68 x 140 cm), in neutralem Weiß mit dezentem Rotkreuz-Aufdruck (ebenfalls weiß).
öS 173,–, € 12,57

❷ ***Regenschirm***
weiß mit Rotkreuz-Aufdruck, Stockschirm Aufspannautomatik, Holzgriff
öS 140,–, € 10,17